

**PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS**

**Título da atividade da PS:** Aproveitamento do Leite na Alimentação Humana

**Área de Atividades:** Alimentação e Nutrição

**Atividade:** Produção Artesanal de Alimentos

**Tipo da Programação / Estratégias Educativas:** Treinamentos / Participação

**INSTRUTOR**

**Nome:**

**Profissão:**

**Entidade a que se vincula ou onde trabalha:**

**PARTICIPANTES**

**Nº de participantes:**

**Participantes do sexo masculino:**

**Participantes do sexo feminino:**

**Com escolaridade:**

**Ensino fundamental completo:**

**Incompleto:**

**Ensino Médio Completo:**

**Incompleto:**

**Ensino Superior Completo:**

**Incompleto:**

**Sem escolaridade:**

**Participantes com necessidades especiais ou deficiências – (especificar as necessidades):**

**Produtores Rurais:**

**Trabalhadores assalariados:**

**Trabalhadores autônomos:**

**Idade: de 16 a 18 anos:**

**Acima de 18 anos:**

**Raça ou cor:**

**Preta:**

**Branca:**

**Parda:**

**Amarela:**

**Indígena:**

**Data da Elaboração do Plano**

**Carga Horária Total:**

**Período De Realização**

**Local de realização da atividade:**

**Período de realização da atividade:**

**Assinatura do Instrutor:**

**40horas**

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>OBJETIVO GERAL:</b> Elaborar produtos de qualidade, utilizando o leite da região, de forma artesanal, seguindo a metodologia do SENAR.					
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>CONTEÚDO</b>	<b>TÉCNICAS INSTRUCCIONAIS</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>RECURSOS INSTRUCCIONAIS</b>	<b>CARGA HORÁRIA</b>
1. Contextualizar o SENAR, verbalmente, identificando os aspectos legais e técnico-instrucionais	<p><b>*Eixo Mobilizador</b></p> <p>1.1 Apresentação do instrutor e dos participantes:</p> <p>1.2 O que é o SENAR</p> <p>1.3 Contrato de Convivência</p> <p>1.4 Avaliação</p> <p>1.5 Certificação</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Projeto multimídia Notebook, Data show, Banner	EM:60min T:0 P(Q): 0 A: 0 I: 0  CH:60min
2. Comentar sobre a origem do leite, verbalmente, e sua importância na alimentação humana	<p>2.1 Introdução</p> <p>2.2 A Importância nutricional do leite e sua composição</p> <p>2.3 Formas de aproveitamento do leite</p> <p>2.4 Composição do leite</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	- Cartazes - Pincel atômico - Apostilas do curso (137 e 138)	EM: 0 T:30min P(Q): 0 A: 3min I: 2min  CH: 35min
3. Discorrer sobre a forma de processamento dos diversos produtos derivados do leite, verbalmente, conforme a legislação vigente.	<p>3.1 Noções gerais</p> <p>3.2 Funções dos ingredientes</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Apostila do curso (137 e 138)	EM: 0 T: 25min P(Q): 0 A: 3min I: 2min  CH: 30min
4. Observar os aspectos importantes, verbalmente como: higiene, segurança do trabalho,	<p>4.1 Cuidados básicos</p> <p>4.2 Higiene pessoal</p> <p>4.3 Higiene dos</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral  Observação da participação	Apostila do curso (137 e 138)	EM: 0 T: 30min P(Q): 2(2) =

utilização de EPI, boas práticas de fabricação, conforme proposta metodológica do SENAR.	utensílios 4.4 Higiene do ambiente 4.5 Higiene dos alimentos	Demonstração	Observação de desempenho		4min A: 4min I: 2min  CH: 40min
5. Higienizar utensílios, mãos e braços, manualmente, com água e sabão, deixando livre de impurezas, conforme a orientação técnica.	5.1 Higienização dos utensílios Orientação técnica; 5.2 Higienização das mãos e braços Orientação técnica.	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Cartazes Apostila do curso (137 e 138) Bancada Bacias Baldes Formas para queijos Colheres Termômetro Copo medida Liquidificador Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min  CH: 60min
6. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do queijo minas frescal tradicional e trufado	6.1 Seleção dos materiais Orientação técnica 6.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila do curso (137) Leite logurte natural Coalho Cloreto de cálcio Sal Doce de goiaba Termômetro Peneiras Painéis Bacias Colheres Facas Cupos medida Formas para queijos	EM: 0 T: 45min P(Q): 15(4) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 50min

				Forma Embalagens Freezer	
7. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do o queijo minas	7.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  7.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila do curso (137) Leite Iogurte natural Coalho Cloreto de cálcio Sal Termômetro Peneiras Painéis Bacias Colheres Facas Cupos medida Formas para queijos Prensa Forma Embalagens Freezer	EM: 0 T: 50min P(Q): 10(4) = 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 35min
8. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do queijo prato	8.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  8.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila do curso (137) Leite Iogurte natural Corante urucum Coalho Cloreto de cálcio Sal Água Termômetro Peneiras	EM: 0 T: 55min P(Q): 20(3) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 2h

				<p>Panelas Bacias Colheres Facas Copos medida Prensa Formas para queijos Dessorado Forma Embalagens Freezer</p>	
9. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de ricota	<p>9.1 Seleção dos materiais Orientação técnica</p> <p>9.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p>Apostila do curso (137 ) Soro de leite fresco Leite Sal Vinagre Termômetro Peneiras Panelas Colheres Copos medida Escumadeira Fogão Formas Embalagens</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>
10. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de ricota com leite in natura	<p>10.1 Seleção dos materiais Orientação técnica</p> <p>10.2 Seleção dos</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p><b>Receita particular</b> Leite Sal Vinagre Termômetro</p>	<p>EM: 0 T: 35min P(Q): 1(20) = 20min A: 3min</p>

	ingredientes Orientação técnica			Peneiras Panelas Colheres Copos medida Escumadeira Fogão Formas Embalagens	I: 2min  CH:60min
11. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de requeijão cremoso	11.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  11.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila da <b>EMATERCE</b> Ricota Leite quente Manteiga Sal Colheres Liquidificador Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q):0,5(20) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 30min
12. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de tijolinho de soro	12.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  12.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila da <b>EMATERCE</b> Soro de queijo Açúcar Copo medida Panela Colher Forma Faca Embalagens	EM: 0 T: 45min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 30min
13. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do queijo coalho	13.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  13.2 Seleção dos ingredientes	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	- <b>Receita particular</b> - Leite Coalho Cloreto de cálcio Sal Termômetro	EM: 0 T: 45min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min

	Orientação técnica			Peneiras Panelas Bacias Colheres Facas Copos medida Prensa Formas para queijos, Dessorador, Formas, Embalagens.	CH: 1h e 50min
14. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do queijo coalho temperado	14.1 Seleção dos materiais Orientação técnica  14.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação dedesempenho	<b>Receita particular</b> Leite Coalho Cloreto de cálcio Sal Orégano Pimenta calabresa Termômetro Peneiras Panelas Bacias Colheres Facas Copos medida Prensa Formas de queijo Dessorador Formas Embalagens	EM: 0 T: 45min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 50min

<p>15. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do iogurte natural</p>	<p>15.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p> <p>15.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p><b>Receita particular</b></p> <p>Leite Fermento lácteo Peneira Panela Isopor Toalhas Copo medida Termômetro Liquidificador Fogão Bacias Balde Embalagens</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>
<p>16. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do iogurte natural adoçado</p>	<p>16.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p> <p>16.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p>Apostila do curso (138) Leite Iogurte natural Açúcar Peneira</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 10(4) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>
<p>17. Selecionar os materiais, manualmente, saborizando e envazando o iogurte natural adoçado, conforme a orientação técnica.</p>	<p>17.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p> <p>17.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p>Apostila do curso (138) Polpa de frutas Liquidificador Colheres Faca Panela Embalagens plásticas de 100 ml Freezer</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 10(4) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>

<p>18. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da bebida láctea fermentada</p>	<p>18.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p> <p>18.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p>Apostila do curso (138) Leite Soro de leite fresco Açúcar Fermento lácteo Peneira Panela Isopor Toalhas Copo medida Termômetro Liquidificador Fogão Bacias Balde Embalagens</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 10(4) = 40min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 1h e 30min</p>
<p>19. Selecionar os materiais, manualmente, saborizando e envazando a bebida láctea fermentada, conforme a orientação técnica.</p>	<p>19.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p> <p>19.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de desempenho</p>	<p>Apostila do curso (138) Polpa de frutas Liquidificador Colheres Faca Panela Embalagens plásticas de 100 ml Freezer</p>	<p>EM: 0 T: 45min P(Q): 0,5(20) = 10min A: 3min I: 2min</p> <p>CH: 60min</p>
<p>20. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de bebida láctea</p>	<p>20.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação de</p>	<p>Apostila do curso (138) Leite</p>	<p>EM: 0 T: 35min P(Q): 1(20) =</p>

não fermentada	20.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	prática	desempenho	Soro de leite fresco Açúcar Chocolate em pó Peneira Panela Termômetro Liquidificador Copo de medida Fogão Embalagens	20min A: 3min I: 2min  CH: 60min
21. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do doce de leite cremoso	21.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  21.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila do curso (138) Leite Açúcar Panela Colher Embalagens plástica de 100 ml Fogão Copo de medida	EM: 0 T: 55min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 2h
22. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do doce de leite de corte	22.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  22.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	Apostila do curso (138) Leite Açúcar Copo medida Peneira Panela Colher Forma Faca Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 60min
23. Selecionar os materiais,	23.1 Seleção dos	Demonstração	Observação da participação	<b>Receita particular</b>	EM: 0

manualmente, para a elaboração do doce de leite com limão	utensílios Orientação técnica  23.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Vivência da prática	Observação de desempenho	Leite Açúcar Limão Panela Colher Copo medida Fogão Embalagens de 100 ml	T: 1h 30min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 2h e 35min
24. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do doce de soro	24.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  24.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Soro de queijo Açúcar Panela Peneira Copo medida Colher Fogão Embalagens plásticas de 100 ml	EM: 0 T: 35min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 40min
25. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de coalhada caseira (1ª parte)	25.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  25.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite Pão Panela Copo medida Toalha Fogão	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 30min
26. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da coalhada caseira (2ª parte)	26.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  26.2 Separação dos	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite Coalhada (1ª parte) Panela	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min

	ingredientes Orientação técnica			Copo medida Toalha Fogão Freezer	I: 2min  CH: 30min
27. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do sorvete artesanal (1ª parte)	27.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  27.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite Leite em pó Açúcar Liga neutra Polpa de frutas Colher Liquidificador Tigela Copo de medida Congelador	EM: 0 T: 45min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 60min
28. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do sorvete artesanal (2ª parte)	28.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  28.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Mistura congelada Emulsificante Batedeira Colher Embalagens plásticas de 100 ml Congelador	EM: 0 T: 50min P(Q): 15(2) = 30min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 25min
29. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do picolé artesanal	29.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  29.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite Leite em pó Açúcar Liga neutra Polpa de frutas Colher	EM: 0 T: 40min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min

				Liquidificador Formas Copo medida Congelador	CH: 55min
30. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do leite condensado artesanal	30.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  30.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite Açúcar Panela Colher Copo medida Fogão Embalagens de 100 ml	EM: 0 T: 55min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 2h
31. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do mousse bicolor com iogurte natural	31.1 Seleção dos utensílios Orientação técnica  31.2 Separação dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação de desempenho	<b>Receita particular</b> Leite condensado Creme de leite Iogurte natural Suco em pó sabor morango Suco em pó sabor Abacaxi Facas Colheres Liquidificador Embalagens de 100 ml Freezer	EM: 0 T: 50min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 60min
<b>Considerações Finais</b>					<b>Total: 40hrs</b>